

# Plötzlicher Kindstod

Einen **Säugling** zu versorgen ist für Eltern eine große Herausforderung. Die Angst, Fehler zu machen und damit dem Kind zu schaden, ist groß. Und das denkbar Schlimmste ist, wenn es unerwartet stirbt.



© Handmandaci / iStock / Thinkstock

**D**as Thema „Plötzlicher Kindstod“ (SIDS – Sudden Infant Death Syndrome) hat in den vergangenen Jahren deutlich an Häufigkeit verloren. Gleichwohl starben 2014 in Deutschland immer noch 119 kerngesunde Kinder plötz-

lich und unerwartet. Der Schock für die Eltern ist nahezu unüberwindlich. Dabei sind die Ursachen für dieses Phänomen vielfältig, einige sind noch nicht unzweifelhaft belegt, und der gesamte Themenkomplex löst nach wie vor kontroverse Diskussionen in der Fachwelt aus. **SLO1**,

„Themen“, „Risiken & Vorbeugen“, „SIDS“, gibt einen ersten Einblick in das Thema und beantwortet Basisfragen.

Über die Ursachen für den „Plötzlichen Kindstod“ wird in Medizinkreisen noch viel gerätselt. Indes sind einige Gründe und Erklärungen sehr logisch und nachvollziehbar. Das Problem ist, dass es unzählige Beispiele gibt, in denen den Säuglingen nichts passiert, obgleich die Eltern einschlägige Tipps nicht befolgt und entsprechende Maßnahmen ergriffen haben, was in anderen Fällen zum Tode der Kinder führte. Von daher sind die aufgeführten Ursachen nicht als Absolutum zu verstehen, und die Hinweise sind Empfehlungen, wie mögliche Risiken reduziert werden können.

## Was ist „Plötzlicher Kindstod“?

Auf **SLO2**, „Eltern“, „Gesundheit“, „Kinderkrankheiten-Lexikon“, „P“, „Plötzlicher Kindstod“, lesen Sie dazu: „... es ist das plötzliche, unerwartete, unerklärliche Sterben eines Babys, meist nachts im Schlaf.“ Das heißt, ein gesundes Kind, das weder einen Infekt, eine Entzündung, einen Unfall oder sonst eine Krankheit erlitten hat, liegt morgens reglos in seinem Bett. Die Fachwelt hat ein dreiteiliges Ursachenprinzip aufgestellt, das besagt, dass SIDS eintreten kann, wenn erstens ein Kind sich in

einem verwundbaren Entwicklungsstadium des Nerven- und Immunsystems befindet, wenn zweitens genetisch bedingte Faktoren vorliegen und wenn drittens Stressfaktoren von außen hinzukommen. Dieses Prinzip wird auch „Triple-Risk-Model“ genannt. **SLO3**, Suche „Triple Risk Hypothesen“ beschreibt auf Englisch sehr eingehend diese These.

**Welche Kinder trifft es am ehesten?** Es handelt sich, wie **SLO4** mit denselben Schlagworten wie **SLO1** besagt, ausschließlich um sehr junge Kinder, die zwischen zwei und vier Monaten alt sind. Davor und nach dem sechsten Monat ereignet sich dieses Unglück nur äußerst selten und niemals nach dem ersten Lebensjahr. Dabei ist bemerkenswert, dass Jungen mit 60 Prozent der Fälle die Betroffenenstatistik anführen. Ferner wurde festgestellt, dass die Fallzahl in den Wintermonaten leicht ansteigt.

**Welche Ursachen können verantwortlich sein?** Säuglinge haben die pränatale Entwicklung erst vor kurzem abgeschlossen. Dabei kommt es natürlich zu unterschiedlichen Entwicklungsstadien, seien die Unterschiede auch noch so gering. So gibt es eine Theorie, die davon ausgeht, dass das Atemzentrum im Gehirn noch nicht ausgereift ist und somit einem Atemstillstand Vorschub geleistet wird (**SLO5**, „Lexikon“, Suche „Plötzlicher Kindstod“, „... Ursachen“). Ferner kann ein Abfall der Sauerstoffsättigung bei gleichzeitig regulärer Atmung und regulärem Herzschlag eine Ursache sein, wie **SLO6**, Suche „Viele Hypothesen in der Wiege“, unter anderem beschreibt. Demnach können auch Störungen der lebenserhaltenden Funktionen wie genetisch bedingte Herzrhythmusstörungen einen kausalen Zusammenhang haben, wobei die Frage nach dem „Warum gerade in den auffälligen Monaten?“ noch nicht beantwortet werden konnte. Veränderte Gene und Infekte können einen Einfluss auf das SIDS-Ri-

## Übersicht Links

01	<a href="http://www.kindergesundheit-info.de">www.kindergesundheit-info.de</a>
02	<a href="http://www.t-online.de">http://www.t-online.de</a>
03	<a href="http://pediatrics.aappublications.org">http://pediatrics.aappublications.org</a>
04	<a href="http://www.kindergesundheit-info.de">www.kindergesundheit-info</a>
05	<a href="http://www.jameda.de">www.jameda.de</a>
06	<a href="http://news.doccheck.com">http://news.doccheck.com</a>
07	<a href="http://www.netdokter.de">www.netdokter.de</a>
08	<a href="http://www.heilpraxisnet.de">www.heilpraxisnet.de</a>
09	<a href="http://www.baby-und-familie.de">www.baby-und-familie.de</a>
10	<a href="http://www.kinderaerzte-im-netz.de">www.kinderaerzte-im-netz.de</a>
11	<a href="http://www.schlaf-gut-baby.de/index.htm">www.schlaf-gut-baby.de/index.htm</a>

siko haben. Ferner spielen äußere Einflüsse wie die Bauchlage, die Überwärmung des Körpers, Rauchen, Drogen- oder Alkoholkonsum der Mutter und/oder des Vaters eine erhebliche Rolle, was auf **SLO7**, „Krankheiten“, A-Z“, „P“, „Plötzlicher Kindstod“, ausführlich behandelt wird.

**Welche Maßnahmen minimieren das Risiko?** Es gibt eine Reihe von Empfehlungen, die junge Eltern beherzigen sollten, um ihr Neugeborenes nicht unnötig in Gefahr zu bringen. Es muss schließlich darum gehen, Risikofaktoren zu minimieren oder gar auszuschalten. Um ein Ersticken unter einer lockeren Decke zu vermeiden, da sich ausgeatmetes CO<sub>2</sub> unter der Decke befindet, wird empfohlen, einen Schlafsack zu verwenden, in dem das Kind nicht unkontrolliert verschwinden kann. Um in Ruhe und ungestört schlafen zu können, sollte das Kind im eigenen Bett im eigenen Zimmer schlafen. Dass rauchende Eltern nicht nur sich, sondern auch ihre Kinder gefährden, ist kein Geheimnis. Ganz wichtig ist die Schlafposition. Viele Eltern legen ihr Kind auf den Bauch. Das sollte vermieden werden, da es noch nicht in der Lage ist, den Kopf aus eigener Kraft anzuheben oder zu drehen. Das heißt, Nase und Mund werden in das Kissen oder die Mat-

ratze gedrückt. Apropos: Es ist besser, das Kind im ersten Lebensjahr ohne Kissen schlafen zu lassen. Der Grund hierfür ist die Temperaturregulation, die beim Kind über Kopf- und Gesichtshaut läuft: kein Kissen, kein Wärmestau am Kopf. Bezüglich der Rückenlage sollte übrigens darauf geachtet werden, dass es zu keinen Verformungen des Schädels kommt. Hierzu hält **SLO8**, Suche „Kopfverformung“, nützliche Tipps bereit. Stillen ist auch ein wesentlicher Punkt, das SIDS-Risiko zu reduzieren. Gestillte Kinder wachen nachts leichter und öfter auf. Schließlich helfen Schnuller, das Risiko um circa 30 Prozent zu senken. Näheres zu diesen Maßnahmen beschreibt **SLO9**, Suche „Plötzlicher Kindstod“, „Wie kann man ...“. Auch der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte gibt auf **SL10**, „Krankheiten“, „N-R“, „Plötzlicher Kindstod“, zahlreiche Hinweise und Tipps, wie Eltern sinnvoll vorsorgen können. Hier finden Sie auch eine Checkliste mithilfe derer Alarmsignale rechtzeitig erkannt werden können. Per Video gibt es auf **SL11** Anschauungsunterricht zum richtigen Umgang mit dem Säugling. Wir wünschen allen einen guten und erholsamen Schlaf. ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin*